

徳権会 医療福祉情報



内科 大楽先生

パソコンを職場や家庭で利用することがとても多くなっています。しかし長時間パソコンを使用していると色々な自覚症状を起こすことがあり、これらは使用時間に比例して増加します。これらの不快症状を起こすことをVDT（Visual Display Terminals）症候群と呼びます。症状として

- 目⇒疲れ・ぼやける・痛い・乾く・充血する
 - 頭⇒痛い・重い
 - 腕・手⇒痛い・だるい・しびれる・こわばる・冷たい
 - 肩・首・背中⇒痛い・重い
 - 腰・足⇒痛い・だるい・しびれる・冷たい
 - その他⇒翌日まで疲れが残る・夜中に目が覚める・胃腸の調子が良くない・意欲が湧かない
- などがあります。とくに長時間・キーボードを打ったりして手首を曲げた状態が繰り返されると手首に痛みが生じます。（手首トンネル症候群）
- 次回はパソコンと上手に付き合う方法を考えましょう。

在宅往診部 訪問/ハビリ 小林理

厳しかった寒さも終わり、桜の季節になってきました。今回は運動と栄養についてお話をさせていただきます。筋肉を作るのが、運動と栄養と休息のバランスだといわれています。

運動によって破壊された筋肉は、しっかりとした栄養摂取と休息によってより強い筋肉へと変わっていきます。運動と運動の間隔を空けすぎても蓄積されていかなないので、運動は出来れば週2～3回は行った方がよいとされています。また、栄養についても肉・魚に含まれるたんぱく質はもちろん、お米に含まれる炭水化物も必要なエネルギー源です。野菜には食物繊維やビタミン類など、身体の調子を整える栄養素が多く含まれています。

今までお話したことは、おそらくどこかで聞いたことがあるかと思いますが、しかし、頭では理解していてもなかなか行動に移せないのが現状だと思います。（私も含めて）

年齢を重ねてくると「健康」は簡単に得られるものではありません。そして「変えること」や、それを「継続」することも簡単にはできないと思います。まずはほんの少しの事からでもいいと思いますので、なにかにチャレンジしながら日々の生活を楽しんでいきましょう。



在宅往診部 歯科医師 吉秋先

口の中は細菌が繁殖しやすい環境で、実は肛門より細菌数が多いとも言われています。なんと、歯も磨かず放っておくと、その数は1兆個にもなるそうですよ～！聞いただけで病気になりそうですよね？口の中の細菌には、カンジダ菌、黄色ブドウ球菌、緑膿菌、肺炎桿菌など、全身疾患の原因菌も含まれていて、免疫力の低下とともに増殖し、病気を引き起こすこともあります。当然ですが、虫歯や歯周病なども引き起こします。しかし、ほとんどの菌は健康であれば何もしない菌で、悪さをする菌は、ごく一部です。とはいえ、細菌数は絶えず変わり、放っておくと1兆個、歯磨きをした後でも1000億個は存在します。そこで重要な働きをするのが唾液なんです！というのも日中起きている間は、唾液を分泌していて、自浄作用によって細菌が洗い流され、細菌の動きを抑えてくれるのです。食べ物をよく噛んで唾液がいっぱい分泌されるようにおススメする理由は、こんなところにもあるのです。

在宅往診部 小野歯科衛生士

唾液の必要性についてお話します。寝ている間はカラダの機能も休みますので、起きている時より唾液の分泌が少なくなります。唾液の分泌量が減ると、口の中の細菌量を抑える働きも低下しますから、口腔内の細菌は睡眠突入後3時間もすれば、爆発的にその数が増えていき、約8時間で飽和状態に達します。では寝ている間はどうか？以前にもお話ししましたが、鼻呼吸をして、できるだけ口の中を乾燥させない事が重要です。さらに、食後に歯を磨いても、寝る前にもう一度磨いたり、マウスウォッシュで口をゆすぐことで、寝る前に細菌の絶対数を減らすことができ、繁殖も抑えられます。歯科医院で口腔ケアを行った場合と、ご自身で単純な清掃を行った場合と比較して、歯科医院で口腔ケアをすると、発熱や肺炎の発症回数が減少したという報告もありますから、口の中を綺麗にしていないと、歯だけではなく、カラダ全体にまで悪影響を及ぼすことにもつながりますから、たかが歯磨きと思わないで、しっかり力をいれてください。



金看護師

4月に入り、とても活動しやすい気候となってきました。これ程に温かくなると、運動でもしてみようかな？と思えてきます。今日は、温かくなると活発になるゴキブリをどう退治して施設の中の清潔環境を保っているかをお話します。

ゴキブリは、人と同じで暑さや寒さに弱くこれくらいの気候の時に活発に活動します。よく見かける家の中のゴキブリを一匹退治したところでゴキブリはいなくなりませんし、その繁殖力は半端ないので増えていくことばかりです。そこで心強いのが、巣ごと退治してくれる餌タイプのゴキブリ駆除剤です。一箱十二湖くらい入っているものを一回で使い切り、ゴキブリが通りそうな場所や隙間に置いておくと、その餌を食べたゴキブリはもちろん、餌を食べたゴキブリのした糞を食べた他のゴキブリも死んでしまいます。大切なのは、メスの卵に効くものを選んで使用することでこれでゴキブリを巣ごと退治できます。

ゴキブリは段ボールの小さな隙間や鉢植えの中に卵を付けることもあり侵入を防ぐのは困難だそうです。なのでゆとりあでは餌を使ってゴキブリ駆除を行っています。今日は清潔環境を整えるための取り組みの一部をご紹介します。

榎本施設長より

春の到来近し、桜を楽しみましょう

日本人にとって桜は最も親しみのある花です。花見は奈良時代には中国から伝わった梅の花を觀賞するものでしたが、平安時代に花の人氣が梅から桜へ変わっていったのに伴い、花見の対象も桜に変わったと言われています。その当時は花見は貴族の楽しみでしたが、江戸時代になると徳川家光が奈良の桜を上野に移植されるなど、江戸にも桜の名所が生まれ花見が庶民の楽しみとして広まりました。

同じころに旬を迎えるだけのこ・春キャベツ新玉ねぎは食感が柔らかく甘みも感じられるのが特徴です。ゆでたてのだけのこの風味や香りもこの時期ならではのお楽しみ。水煮とは一味違う美味しさを楽しんではいかがでしょうか。

3月18日（月曜日）防災訓練実施（地震及び火災想定）西階段から歩行可能な方は避難致しました。大谷田消防署隊員の方々により（自動体外除細動器（AED）及び水消火）使い方の説明がありました。スタッフも水消火に参加しました。

ご家族様におかれましては今後引き続き、ご支援・ご協力賜りますようお願い申し上げます。

横尾ケアマネより

人間の身体には「自然の動き」というものがあります。「寝返る」「座る」「立ち上がる」動作です。目には見えませんが、「重心」という力が存在し、立っている時や座っている時に上手に動かすことで、体位を変えながら日々過ごしているのです。足で支える力を「支持基底面」といい、両足を閉じるよりも広くした方が安定した体位（姿勢）を保つことができるのです。

例えば、椅子やベッドの横に座る時は肩幅ほど足を広げたほうがより安定して座っていられる理由です。

